TEST DE PAREJA

Fecha:
Nombres:
Tiempo de relación:

Por favor responde los siguientes 12 interrogantes que hemos seleccionado:

1.- ¿Cómo te sientes sobre el futuro de tu relación?

1. Soy optimista sobre el futuro de mi relación
2. En un buen día estoy feliz por el futuro de mi relación.
3. No veo cuánto va a durar esta relación

2.- ¿Cómo de conectado te sientes con tu pareja?

1. Me siento muy conectado con mi pareja
2. A veces me siento cercano a mi pareja
3. Me siento distante o me siento distanciada a mi pareja.

3.- ¿Cómo de bien te conoce realmente tu pareja?

1. Permito que mi pareja conozca realmente como soy.
2. Mi pareja me conoce bastante, pero hay cosas que no conoce de mí.
3. No dejo que mi pareja me vea realmente como soy.

4.- ¿Cuánto responsable te sientes cuando las cosas van mal entre vosotros?

1. Cuando las cosas entre nosotros no van bien asumo la parte que me toca y trato de no culpar injustamente a mi pareja
2. Asumo el papel que debo desempeñar en la relación, pero pienso que mi pareja tiene mayor culpa de los problemas entre nosotros.
3. Es necesario que mi pareja cambie para que la relación funcione.

5.- ¿Cómo es la conexión en tu relación?

1. Creo que hay una conexión positiva la mayor parte del tiempo.
2. En ocasiones nos conectamos muy bien, pero a veces, cuando estamos enfadados sencillamente nos alejamos.
3. No hay nada de conexión.

6.- ¿Qué pasa cuando no estáis de acuerdo en algo?

1. Somos buenos para encontrar una posición intermedia.
2. A veces cedo yo y en otras le toca a mi pareja ceder.

3. Siempre me impongo o siempre mi pareja se sale con la suya

7.- ¿Qué pasa después de una discusión?

1. Me apresuro a pedir perdón y perdonar si es necesario.
2. No me importa pedir perdón si es culpa mía, pero no me disculparé si no es así.
3. Nunca me disculpo o mi pareja nunca se disculpa.

8.- ¿Quién pone más esfuerzo en mejorar la relación?

1. Pongo esfuerzo en mejorar en la relación, especialmente cuando asumo que puedo dar más de mí.
2. Pongo mayor esfuerzo, pero cuando mi pareja lo hace primero.
3. Es necesario que mi pareja escuche de una vez y se esfuerce.

9.- ¿Cómo os expresáis vuestro cariño físicamente?

1. Mi pareja y yo solemos abrazamos y besamos.
2. En ocasiones tenemos momentos cariñosos.
3. No recuerdo la última vez que tuvimos un gesto cariñoso.

10.- ¿Cómo manejáis las responsabilidades entre vosotros?

1. No veo quién hace qué o más en nuestra relación
2. Me aseguro de que ambos tengamos las mismas responsabilidades
3. Siempre me toca a mí hacer más

Considerando que cada pregunta tiene el valor cuyo número la identifica, por ejemplo, cada pregunta N.º 2 vale 2 puntos, suma los puntos obtenidos y considera lo siguiente:

Si alcanzaste entre 10 y 12 puntos tu relación no tiene problemas significativos, en cambio sí obtuviste entre 13 y 20 puntos tus problemas de pareja son serios con tendencia a agravarse.

Pero si la sumatoria estuvo por encima de los 20 puntos realmente tienes problemas de pareja que requieren atención y de yamilethgiraldo.com.